

UAB „Smeltužė“

Klaipėdos „Smeltės“ progimnazija
Reikjaviko 17, Klaipėda

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. amžiaus ir vyresnių vaikams

Įstaigos darbo laikas:

8.00 - 15.00 val.

3 savaitė

Pirmadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga
	Sriubos	
1-3/31At	Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis ir morkomis, grietinė (tausojantis)	150/6
	Antrieji patiekalai	
9A	Kiaulienos kepsnys	100
10A	Troškinta jautiena su padažu (tausojantis)	75/45
1A	Kiaulienos troškinys su pupelėmis (tausojantis)	75/56
7A	Kepti kiaulienos gabaliukai (pomidorų padažas, svogūnai)	72/20/20
11A	Maltas kiaulienos kepsnys	100
15A	Kiaulienos maltinukai su sūrio ir kiaušinio įdaru	100
18A	Pupelių - daržovių troškinys (tausojantis, augalinis)	200
83A	Kepti varškėčiai, grietinė	150/20
	Garnyras	
7Gr	Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	100
	Salotos	
18Sl	Burokėlių salotos su žaliais žirneliais	100
4Sl	Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	100
11Sl	Morkų salotos su česnakais	100
36Sl	Švieži agurkai	50
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200

3 savaitė

Antradienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/41AT	Šviežių kopūstų sriuba, grietinė (tausojantis)	150/6
	Antrieji patiekalai	
30A	Kepta paukštienos filė	100
2A	Paukštienos – daržovių troškinys (tausojantis)	100/100
33A	Kepti kalakutienos gabaliukai (pomidorų padažas, svogūnai)	75/20/20
34A	Maltas paukštienos kepsnys	100
48A	Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	150/50/40
46A	Bulvių plokštainis	200/30
85A	Varškės apkepas su grietine	200/30
74A	Lietiniai blynėliai su varške	150/75/20
38A	Žuvies kepsnys (lašišos medalionai)	100
2AA	Cukinių, morkų, moliūgų ir žirnių troškinys (tausojantis, augalinis)	200
	Garnyras	
8Gr	Virti makaronai	100
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
10Gr	Troškintos daržovės	100
	Salotos	
15Sl	Marinuoti burokėliai	100
2Sl	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	100
11Sl	Morkų, obuolių ir porų salotos	100
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200
	Arbata su citrina (be cukraus)	200

3 savaitė

Trečiadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga
	Sriubos	
1-3/35AT	Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis, grietinė (tausojantis)	150/6
	Antrieji patiekalai	
10A	Kiaulienos kepinukai	100
1A	Troškinta kiauliena su moliūgais (tausojantis)	75/45
12-5/100T	Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	75/65
17A	Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais	100
28A	Kiaulienos maltinukai	100
14A	Kiaulienos suktinukai su sūriu	100
84A	Kepti varškėčiai su morkomis, grietinė	200/30
72A	Lietiniai blynėliai su mėsa, grietinė	150/75/20
87A	Virti varškės spygliukai, jogurtas (tausojantis)	150/40
6Gr	Biri perlinių kruopų košė su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	100
	Garnyras	
8Gr	Virti makaronai	100
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
1Gr	Virtos bulvės	100
	Salotos	
15Sl	Marinuoti burokėliai	100
11Sl	Morkų salotos su česnakais	100
24Sl	Salotos su pekino kopūstais, pomidorais	100
37Sl	Švieži pomidorai	50
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200
	Arbata su citrina (be cukraus)	

3 savaitė

Ketvirtadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga
	Sriubos	
1-3/41At	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (tausojantis)	150
	Antrieji patiekalai	
32A	Paukštiesos kepinukai	100
4A	Paukštiesos troškinys su avinžirniais (tausojantis)	75/75
35A	Paukštiesos kukuliai (tausojantis)	100
3A	Kalakutienos troškinys su ryžiais (tausojantis)	100/100
32A	Orkaitėje keptos paukštiesos šlaunelės (tausojantis)	100
63A	Balandėliai su kalakutiena, grietinės ir pomidorų padažu (tausojantis)	200/40
4AA	Grikių –daržovių kepinukai (tausojantis, augalinis)	200
82A	Virti varškėčiai su grietine (tausojantis, augalinis)	200/30
31A	Kepta paukštiesos filė konvekciniėje krosnelėje (tausojantis)	100
38A	Žuvies kepsnys (menkė)	100
	Garnyras	
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė	100
14Gr	Virti avinžirniai	100
	Salotos	
20Sl	Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	100
1Sl	Kopūstų salotos su porais	100
35Sl	Morkų salotos su obuoliais	100
38Sl	Marinuoti agurkai	50
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kečyras	200
	Arbata (be cukraus)	200

3 savaitė

Penktadienis

Receptūros Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išeiga
	Sriubos	
1-3/24AT	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	150
	Antrieji patiekalai	
38A	Žuvies kepsnys (jūros lydeka)	100
113A	Varškės, morkų, avižinių dribsnių blynai	150/20
87A	Varškės – ryžių apkepas (tausojantis)	200/30
4-5/105AT	Daržovių troškinys su griokiais (tausojantis, augalinis)	100/100
36A	Virtos dešrelės	100/30
74	Lietiniai blyneliai su dešrele ir sūriu	154
75	Lietiniai blyneliai su bananais	154
	Garnyras	
7Gr	Biri grikių kruopų košė	100
6Gr	Biri perlinių kruopų košė su daržovėmis	100
3Gr	Bulvių košė su pienu	100
	Salotos	
23Sl	Burokėlių salotos su obuoliais	100
4Sl	Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	100
35Sl	Agurkų ir pomidorų salotos su porais	100
	Vaisiai	
	Švieži vaisiai (obuolys, bananas, kriaušė)	100
	Gėrimai	
15G	Vanduo su citrina	200
	Pienas	200
	Kefyras	200
	Arbata su citrina (be cukraus)	200